

## **PLAN DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE BACHILLERATO**

### 1. Contenidos teóricos:

- 1.1. Beneficios del ejercicio físico.
- 1.2. Las bases y los principios del entrenamiento deportivo.
- 1.3. Las cualidades físicas básicas y sus componentes; especialmente las relacionadas con la Salud.
- 1.4. La planificación del entrenamiento con un objetivo saludable.

### 2. Contenidos prácticos.

- 2.1. Test de resistencia (Cooper)
- 2.2. Circuito de agilidad

Se recomienda la consulta del Libro de Educación Física para 1º de Bachillerato del Proyecto Olimpia-7